

TERAPI WARNA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA YANG HAMIL DI LUAR NIKAH

Kafiyatul Aysha, Latipun

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
kafiyatulaysha@gmail.com

Dewasa ini banyak sekali kasus kehamilan yang terjadi diluar nikah pada remaja dan banyak sekali remaja yang tidak siap dengan kehamilannya. Adapun dampak dari kehamilan di luar nikah adalah remaja tersebut mengalami kecemasan, terlebih lagi ketika remaja tersebut menghadapi persalinan. Oleh karena itu dibutuhkan suatu terapi khusus untuk menurunkan kecemasan saat persalinan, salah satunya adalah terapi warna. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberikan intervensi berupa terapi warna pada remaja yang hamil di luar nikah. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *control group pre-test post-test* dengan subjek penelitian sebanyak 10 orang. Dari penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan dari kelompok kontrol dan eksperimen, dimana kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa terapi warna mampu mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil diluar nikah.

Kata Kunci: Terapi warna, Kecemasan pada Remaja, Kehamilan diluar nikah

Nowadays there are many cases of adolescent premarital pregnancy and they have no preparation on it. The impact of premarital pregnancy is the solicitude that is happened to adolescent, especially when they face the childbirth. Therefore, it is necessary to conduct a therapy. An appropriate therapy for this case is the color therapy. The aim of this study is to show the reader if there is an difference of anxiety between control and experimental group after intervention of color therapy for adolescents who has premarital pregnancy. This study employed experimental research design with pre-test and post-test on control group and it has 10 research subjects. From this study, the researcher got the significant difference in regard to level of anxiousness in facing childbirth from control and experimental group. The experimental group has the lower level of anxiousness than control group. In consequence, the color therapy could decrease anxiousness in facing childbirth of adolescent premarital pregnancy.

Keywords: Color Therapy, Adolescent's Anxiousness, Premarital Pregnancy.

Dewasa ini terjadi peningkatan angka kehamilan yang terjadi diluar nikah yakni dalam data PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia), sebanyak 22% dari 37.000 responden remaja yang belum menikah mengalami kehamilan diluar nikah, disamping itu banyak remaja Indonesia harus putus sekolah dikarenakan mengalami kasus hamil di luar nikah. Tidak hanya di Indonesia, bahkan diketahui terdapat peningkatan kasus hamil di luar nikah pada remaja dengan usia 15-19 tahun di seluruh dunia setiap tahunnya (Utomo, 2013). Usia remaja yang dikatakan masih sangat muda yakni 15-19 tahun bukanlah usia yang tepat untuk hamil baik secara fisik maupun mentalnya. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi remaja melakukan tindakan seks di luar nikah. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah media atau fasilitas internet yang bebas mengakses video porno, kurangnya pengawasan dari orang tua, rendahnya moral pada remaja sehingga banyak yang mengunduh video porno dan menyebabkan remaja mencoba melakukan seks diluar nikah dan ketika remaja tersebut hamil maka mereka terpaksa menikah untuk menutupi kehamilannya (Solihat, 2013).

Menurut Sarwono (Solihat, 2013), remaja yang hamil diluar nikah merasakan dampak psikososial seperti ketegangan mental dan kebingungan mengenai peran sosial dimana di dalam lingkungan sosialnya dia menerima penolakan. Kehamilan adalah salah satu periode yang harus dilewati oleh seorang remaja, dimana periode ini mampu menimbulkan perubahan-perubahan yang drastis baik dari segi fisik ataupun psikologis. Bagi seorang ibu yang telah siap dengan kehamilannya maka perubahan-perubahan yang terjadi tidak menjadi masalah. Namun bagi remaja yang belum siap untuk hamil maka remaja tersebut mendapati perasaan-perasaan yang mampu memberikan tekanan terhadap keadaan psikologis remaja tersebut.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Saputro (Utomo, 2013), bahwa perasaan remaja yang hamil di luar nikah saat mengetahui bahwa dirinya hamil adalah muncul perasaan bingung apabila pacarnya tidak bertanggung jawab, takut dan merasa bersalah terhadap orang tua serta merasa malu dengan lingkungan sekitar. Adapun dampak dari kehamilan diluar nikah adalah remaja tersebut mengalami kecemasan (Solihat, 2013) dalam bentuk kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, gelisah, khawatir dengan keadaannya, mual, malas beraktivitas, kepala terasa pusing, sering merasa bingung atas kondisi yang tengah dialami, dan kondisi emosi yang labil.

Melahirkan atau proses persalinan adalah titik puncak penantian selama sembilan bulan dimana seorang ibu hamil dilanda kekhawatiran mengenai bagaimana menghadapi saat-saat proses persalinan terlebih lagi pada remaja dengan kehamilan yang tidak diinginkannya (Mansur, 2009). Kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut berdampak buruk baik bagi dirinya maupun bayinya. Hal tersebut dikarenakan bayi yang dikandung bukanlah bayi yang diinginkan serta bayi dari hubungan diluar pernikahan (Cukrowicz, 2009).

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi, diketahui remaja yang hamil diluar nikah juga mengalami kecemasan ketika menghadapi proses persalinan. Kecemasan tersebut dimanifestasikan dalam bentuk seperti gelisah, tidak ingin berbicara dengan orang lain, otot yang tegang, wajah pucat, tidak ingin makan atau minum apapun, badan berkeringat, dan tidak mendengarkan apa yang diperintahkan oleh ahli medis ketika proses persalinan. Tidak hanya itu, subjek juga mengatakan bahwa kecemasan tersebut juga timbul karena

perasaan malu terhadap orang lain mengenai bayi yang dilahirkannya serta suami yang tidak ingin bertanggung jawab terhadap bayinya. Dari kecemasan tersebut, proses persalinan tidak berjalan dengan baik yakni ketika proses persalinan bayi susah keluar karena sang ibu mengalami kecemasan dan ketika bayi lahir, bayi tersebut mengalami *asfeksia* atau sesak nafas akibat menelan banyak air ketuban.

Oleh karena itu dibutuhkan sebuah terapi yang mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinannya. Dalam berbagai penelitian mengenai warna, seperti dalam buku Avicenna dengan judulnya "*Canon of Medicine*" yang menerangkan teori tentang aksi warna terhadap tubuh manusia mampu mengubah fungsi psikologis pada manusia. Menurut Hartini (Limantono, 2013) warna memiliki berbagai karakteristik energi yang berbeda-beda apabila diaplikasikan pada tubuh dan warna didefinisikan sebagai suatu spektrum yang terdapat di dalam cahaya, di mana identitas dari warna ditentukan oleh panjang gelombang cahaya tersebut yang ditangkap oleh mata dan disalurkan dari syaraf mata dan diteruskan ke otak. Menurut ilmuwan dari Thomas Jefferson University Philadelphia (Limantono, 2013), terapi warna biru dapat menyingkirkan masalah depresi dan terapi warna hijau memiliki efek yang menenangkan, menyegarkan sistem syaraf, dan menyeimbangkan tubuh.

Penggunaan terapi warna menjadi salah satu terapi yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena mudah dan praktis digunakan dan bisa dilakukan dari berbagai kalangan dari anak kecil sampai orang dewasa (Wijayanto, 2013). Selain itu, kelebihan terapi warna dibandingkan terapi yang lain bahwa dari warna tersebut syaraf-syaraf dari indera visualisasi manusia ketika menangkap warna langsung disalurkan ke otak dan manusia langsung merefleksikan warna tersebut dengan perilaku tenang atau rileks. Terlebih lagi karena proses persalinan yang membutuhkan kecepatan dalam mengurangi kecemasan agar persalinan berjalan dengan baik. Menurut Kusuma (Sawitri, 2013), terapi warna adalah terapi yang dapat menimbulkan relaksasi dan mampu mengurangi stres namun belum banyak di terapkan di Indonesia. Terapi warna adalah terapi yang memberikan unsur relaksasi, dimana dari berbagai penelitian relaksasi mampu mengurangi suatu ketegangan atau kecemasan pada individu (Rochmawati, 2012).

Curry, dkk (2005) melakukan sebuah eksperimen mengenai mewarnai suatu gambar untuk mengurangi kecemasan. Dimana warna digunakan sebagai suatu media untuk meditasi bagi orang yang mengalami kecemasan dengan metode menggunakan sebuah seni untuk melakukan terapi. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa mewarnai mampu mengurangi kecemasan pada individu. Hal ini membuktikan bahwa suatu warna memiliki efek untuk menyembuhkan gejala-gejala psikologis bagi orang yang mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sawitri, dkk (2013) mengenai terapi warna untuk mengurangi stres pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Penelitian ini menggunakan warna hijau untuk mengurangi stres pada lansia yang dikarenakan perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami lansia, rasa kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi, serta *post power syndrome* yang banyak dialami lansia baru mengalami pensiun, kehilangan kekuatan, penghasilan dan kebahagiaannya.

Metode terapi yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan responden ke dalam ruangan yang telah dicat dengan warna hijau dan diberikan paparan slide yang berwarna hijau selama 10 menit dan kegiatan tersebut dilakukan satu kali sehari dengan jangka waktu pemberian terapi selama seminggu. Dari terapi warna yang telah dilakukan diketahui bahwa pemberian terapi warna dengan warna hijau mampu mengurangi stress pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh teori yang menunjukkan bahwa terapi warna hijau ini dapat mempengaruhi hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai *neurohormon* sehingga dapat mengurangi stres. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem *endokrin* adalah *Retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System* (ANS) dan sistem endokrin.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Harini (2013) yakni terapi warna untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan berbagai metode dalam terapi warna dan menggunakan warna biru atau hijau untuk mengurangi kecemasan pada individu. Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan terapi warna dengan tingkat kecemasan yang menurun pada kelompok eksperimental dibandingkan kelompok kontrol yang pada awalnya semua responden pada kelompok eksperimental memiliki kecemasan yang berat namun akhirnya berkurang.

Dari berbagai pemaparan data diatas, peneliti menentukan judul “Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja yang Hamil Di Luar Nikah” berdasarkan kegunaannya yang praktis dan cepat, bisa dilakukan di berbagai kalangan serta dari penelitian ini mampu menambah referensi mengenai terapi warna. Selain itu, peneliti menentukan terapi warna sebagai terapi untuk remaja yang hamil di luar nikah karena terapi warna adalah terapi yang mengandung teknik-teknik relaksasi yang mampu melemaskan otot sehingga remaja mampu merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas (Rochmawati, 2012). Selain itu terapi warna adalah suatu terapi yang menggunakan warna untuk mengurangi kecemasan seseorang, dimana warna adalah sebuah spektrum cahaya yang mampu meningkatkan kadar hormon *serotonin* yang berfungsi untuk mengontrol sejumlah perilaku atau perasaan (*mood*) seseorang. Pemberian terapi warna hijau merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar *serotonin* dapat meningkatkan *mood* individu dan dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stres atau rasa cemas individu (Wijayanto, 2013).

Adapun berbagai manfaat yang bisa kita dapatkan dari penelitian ini, yakni berupa manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis yang bisa kita dapatkan yakni dalam penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu psikologi terutama pada ilmu psikologi klinis atau biopsikologi dengan fokus mengenai terapi warna untuk mengurangi kecemasan. Peneliti juga ingin menambahkan referensi mengenai terapi warna karena penelitian mengenai terapi warna dirasa masih kurang. Selain itu, manfaat praktisnya diharapkan dalam penelitian ini bisa diaplikasikan terhadap subyek yang mengalami kecemasan dari kehamilannya yang di luar nikah agar subyek mampu menghadapi persalinan dengan lancar dan bisa mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Kecemasan pada Remaja yang Hamil Di Luar Nikah

Hall (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan masa remaja berlangsung dari umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita. Remaja ditandai oleh perubahan yang besar, diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis. Pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual.

Persalinan menurut Prawirohardjo (Arindra, 2012) adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang hidup dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Dan terdapat dua persalinan yakni persalinan normal dan abnormal dimana pada persalinan normal terdapat empat tahapan yakni kala I-IV.

Nevid (dalam Agustini, 2012) mengungkapkan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk nantinya terjadi. Adapun pengertian lainnya yang mengungkapkan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana yang ditandai dengan gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran mengenai masa depan (Pratiwi, 2013). Kecemasan pada remaja yang hamil diluar nikah bisa terwujud dalam bentuk kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, gelisah, khawatir dengan keadaannya, mual, malas beraktivitas, kepala terasa pusing, sering merasa bingung atas kondisi yang tengah dialami, kondisi emosi yang labil.

Menurut Hamilton (dalam Purnama, 2015), kecemasan memiliki berbagai gejala dan gejala-gejala tersebut diantaranya adalah adanya ketegangan, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu; adanya perasaan cemas karena memiliki firasat buruk, mudah tersinggung, dan takut dengan pikirannya sendiri; ketakutan-ketakutan; memiliki gangguan tidur seperti terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, susah untuk memulai tidur, dan mimpi buruk; perasaan depresi seperti hilangnya minat, kurangnya minat pada hobinya, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan terjadi sepanjang hari, dan sedih; gangguan kecerdasan seperti mudah lupa atau sulit berkonsentrasi, dan terjadi penurunan daya ingat; gejala *somatik* seperti nyeri dan kekakuan pada otot-otot, adanya kedutan pada otot, gertakan gigi, dan suara tidak stabil; gejala *kardiovaskuler* seperti nyeri di dada, takikardi, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap; gejala *sensorik* seperti penglihatan kabur, perasaan seperti ditusuk-tusuk, muka merah, pucat, dan lemas; gejala *urogenital* seperti sering kencing ataupun tidak bisa menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi; gejala *gastrointestinal* seperti obstipasi atau tidak bisa buang air besar, berat badan menurun, mual dan muntah, sulit menelan, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan serta perasaan panas di perut; gejala pernafasan seperti perasaan tercekik, rasa tertekan di dada, sering menarik nafas panjang dan merasa nafas pendek; gejala vegetatif seperti mudah berkeringat, mulut kering, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala; dan yang terakhir adalah perilaku saat wawancara yakni jari-jari gemetar, gelisah, mengkerutkan dahi atau kening, tonus otot meningkat dan nafas pendek serta nafas cepat, dan muka tegang.

Oleh karena itu kecemasan pada remaja dalam menghadapi persalinan dari kehamilan di luar nikah adalah perasaan takut atau khawatir mengenai berbagai hal ketika menghadapi persalinan dikarenakan fungsi fisik dan mental yang kurang siap dari

kehamilannya.

Terapi Warna

Teori *colour harmony* mengungkapkan bahwa mata manusia bisa menangkap tujuh juta warna yang berbeda. Tetapi ada beberapa warna utama yang memiliki dampak pada kesehatan dan perasaan (Zein, 2013). Setiap warna memancarkan panjang gelombang energi yang berbeda dan memiliki efek yang berbeda pula, dengan menggunakan berbagai nuansa warna dapat membawa harmoni, stabilitas dan keseimbangan. Warna bisa membuat suasana hati meningkat atau *moodbooster* dan bisa juga membantu mencapai suasana yang ingin diciptakan.

Terapi warna yang dikenal juga dengan nama *chromatherapy* merupakan terapi yang tercipta karena didasarkan pada pernyataan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh. Di dalam bidang kedokteran, menurut Kusuma (2010) terapi warna digolongkan sebagai *electromagnetic medicine* atau pengobatan dengan gelombang elektromagnetik. Salah satu warna yang dapat dimanfaatkan dan memiliki efek positif yaitu warna hijau. Warna didefinisikan secara obyektif atau fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, dan secara subjektif atau psikologis sebagai bagian dari pengalaman indera penglihatan (Harini, 2013).

Warna yang sering digunakan untuk menenangkan individu adalah warna hijau karena warna hijau berefek pada sistem saraf secara keseluruhan, terutama bermanfaat bagi sistem saraf pusat. Seperti yang telah diungkapkan oleh Vernolia (Sawitri, 2013) warna ini memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala. Tidak hanya itu, selain warna hijau, terdapat warna biru yang juga memiliki fungsi untuk memperkuat kondisi tubuh fikiran untuk menenangkan kondisi jiwa, memulihkan stress dan menciptakan kondisi yang tenang bagi individu. Selain itu warna hijau mampu meningkatkan hormon-hormon yang bersifat antidepresan dan mengurangi hormon yang membuat individu merasa cemas.

Adapun berbagai metode terapi warna yang sering digunakan adalah (1) Pernafasan warna, pernafasan warna adalah sebuah teknik bernafas dengan cara membayangkan suatu warna dalam bernafas. Teknik ini dilakukan ketika individu menghirup dan menghembuskan nafas.; (2) Meditasi, meditasi yakni membayangkan atau berimajinasi dengan memusatkan perhatian pada objek yang bersifat visual atau yang mengandung warna-warna dan dari bayangan yang dimunculkannya mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh.; (3) Air solarisasi, air solarisasi yakni terapi dengan media botol, gelas atau air dimana salah satu dari ketiga media itu harus diberi air dan harus memiliki warna. Warna yang dimaksudkan tidak hanya warna dari airnya sendiri namun entah dari botol ataupun gelas yang dipakai bisa dengan warna- warna tertentu dan diberikan air biasa (air putih) kemudian airnya diminum.; (4) Aurasoma, aurasoma yakni terapi dengan teknik menggunakan botol-botol kecil yang berisi dengan lapisan warna dengan minyak esensial dan ekstrak tumbuhan.; (5) Warna kain sutra, warna kain sutra yakni terapi dengan teknik menggunakan kain sutra yang dipakaikan ke tubuh orang untuk digunakan dalam waktu tertentu dan kain-kain tersebut memiliki warna-warna tertentu.

Terapi warna yang digunakan adalah meditasi warna dan juga pernafasan warna, dimana kedua metode tersebut memiliki unsur relaksasi di dalamnya. Herodes dkk

(dalam Rochmawati, 2012) mengatakan relaksasi adalah suatu teknik yang mampu mengurangi kecemasan individu melalui berbagai metode seperti pernafasan, pelepasan otot-otot, membayangkan sesuatu yang membuat individu tenang dan rileks. Tujuan dari teknik relaksasi juga untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, memperbaiki kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengatasi stres, membangun emosi positif dan negatif.

Kecemasan pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah dan Terapi Warna

Berdasarkan penjelasan mengenai seorang remaja dengan kehamilan diluar nikah, diketahui bahwa remaja tersebut mengalami sebuah kecemasan dalam berbagai bentuk. Kecemasan yang dirasakan tersebut seperti kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, gelisah, khawatir dengan keadaannya, mual, malas beraktivitas, kepala terasa pusing, sering merasa bingung atas kondisi yang tengah dialami, kondisi emosi yang labil. Itu adalah kecemasan pada remaja dengan kehamilan diluar nikah, terlebih lagi seorang remaja mengalami kecemasan yang bertambah ketika menghadapi proses persalinan terdapat kemungkinan bahwa dari kecemasan tersebut nantinya mengganggu proses persalinan.

Oleh karena sebuah terapi dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan pada remaja yanghamil diluar nikah. Salah satu terapi yang dipilih oleh peneliti adalah terapi warna yang mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinannya. Dalam berbagai penelitian mengenai warna, aksi warna terhadap tubuh manusia mampu mengubah fungsi psikologis pada manusia. Terapi warna atau *chromatherapy* adalah sebuah terapi yang menekankan pada pokok bahasan yakni warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh dan terapi ini bisa dikatakan sebagai terapi pengobatan dengan gelombang elektromagnetik. Penggunaan terapi warna menjadi salah satu terapi yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena mudah dan praktis digunakan dan bisa dilakukan dari berbagai kalangan dari anak kecil sampai orang dewasa (Wijayanto, 2013). Selain itu, kelebihan terapi warna dibandingkan terapi yang lain bahwa dari warna tersebut syaraf-syaraf dari indera visualisasi manusia ketika menangkap warna langsung disalurkan ke otak sehingga manusia langsung merefleksikan warna tersebut dengan perilaku tenang atau rileks. Terlebih lagi masa remaja adalah masa dimana kemampuan sensori untuk menangkap suatu obyek adalah dengan berbagai warna.

Terapi warna hijau ini dapat mempengaruhi *hipotalamus* dalam mengeluarkan berbagai *neurohormon* sehingga dapat mengurangi stres. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem *endokrin* adalah *Retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana *hipotalamus* menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System (ANS)* dan sistem *endokrin*. Warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata kadar hormon. Peningkatan terjadi pada hormon *serotonin* hingga 104%, *oksitosin* hingga 45,5%, *beta endorfin* hingga 33%, dan *growth hormone* hingga 150%. Warna hijau juga menyebabkan terjadinya penurunan kadarnorepinefrin hingga 29%. Perubahan kadar zat kimia saraf dan *neurohormon* tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan stres ataupun kecemasan pada individu. *Serotonin* disekresikan oleh nukleus yang berasal dari *medial* batang otak dan berproyeksi di sebagian besar daerah otak, khususnya yang menuju *radiks dorsalis medulaspinalis* dan *hipotalamus*. Setelah dilepaskan, *serotonin* mampu mengaktifkan reseptor *serotonin pre-sinaps* maupun *post-sinaps*. *Serotonin* dalam kondisi normal

mempunyai peran penting untuk mengontrol tidur-bangun, perilaku makan, pengendalian transmisi sensoris, *mood*, dan sejumlah perilaku. Pemberian terapi warna hijau merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar serotonin dapat meningkatkan *mood* individu dan dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stres atau rasa cemas individu. Pemberian terapi warna hijau dapat meningkatkan kadar *oksitosin* dalam darah, sehingga efek ansiolitik yang dikeluarkan dapat menurunkan stres. Terapi warna hijau juga meningkatkan *beta endorfin* dan dapat menurunkan kadar *norepinefrin* dalam darah, dan stres atau kecemasan dapat berkurang.

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai kecemasan pada remaja dari kehamilan di luar nikah dan terapi warna, terdapat hubungan bahwa terapi warna mampu mengurangi kecemasan individu. Oleh karena itu diharapkan penelitian mengenai terapi warna ini mampu mengurangi kecemasan pada remaja dalam menghadapi persalinan dari kehamilan di luar nikah.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yakni dengan model yang digunakan adalah *control group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* baik kepada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen, selanjutnya memberikan *post-test* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan (Suryabrata, 2008). Metode *control group pre-test* dan *post-test design* dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi warna yang diberikan kepada subjek.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Rancangan Penelitian
Kontrol	$X_1 \rightarrow X_2$
Eksperimen	$X_1 \rightarrow Q \rightarrow X_2$

Keterangan :

X1 = Pengukuran atau pemberian skala sebelum dilakukan intervensi (*Pre-Test*)

Q = Pemberian intervensi atau perlakuan

X2 = Pengukuran atau pemberian skala setelah dilakukan intervensi (*Post-Test*)

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu bentuk metode pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik peneliti (Latipun, 2004). Karakteristik-karakteristik subjek penelitian adalah (1) perempuan dengan jumlah partisipan sebanyak 10 orang yakni lima orang sebagai kelompok kontrol dan lima orang sebagai kelompok eksperimen; (2) remaja yang berusia 12-21 tahun; (3) usia kehamilan subjek yakni dengan usia trimester tiga (6-9 bulan); (4) kehamilan subjek adalah

kehamilan di luar nikah; (5) subjek memiliki skor kecemasan dengan kategori sedang sampai berat berdasarkan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); (6) subjek tidak sedang melakukan *treatment* lain selain terapi warna.

Intervensi dan Alat

Eksperimen ini menggunakan intervensi dalam bentuk terapi warna, yaitu suatu perlakuan terhadap subjek menggunakan berbagai warna sebagai inti dari terapi dengan cara membayangkan suatu warna tertentu atau melihat langsung warna-warna tertentu sesuai dengan arahan terapis dalam proses terapi. Modul intervensi diadaptasi dan direvisi oleh peneliti dari modul terapi warna yang dibuat oleh Novita (Harini, 2013) dan telah dilakukan uji coba modul intervensi dengan 10 partisipan dalam uji coba modul. Terapi dilakukan selama empat hari dan dilakukan sebanyak empat sesi dengan menggunakan dua metode terapi yang berbeda. Hari pertama sampai dengan hari kedua menggunakan suatu metode terapi pernafasan warna yakni membayangkan warna hijau dan biru masuk ke dalam tubuh subjek dan membuat subjek merasa nyaman atau rileks. Pada hari ketiga sampai keempat menggunakan metode terapi meditasi warna yakni dengan membayangkan subjek berada di tempat yang terdapat suatu warna tertentu yakni dengan warna dominan hijau dan biru agar subjek merasa rileks dan nyaman. Terapi dilakukan di tempat praktek swasta terapis atau bidan dikarenakan lokasi yang strategis dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk membuat janji dengan subjek dan jumlah keseluruhan subjek eksperimen adalah lima orang. Selain itu, terapi warna akan dilakukan secara personal atau individual dengan waktu yang akan disesuaikan dengan subjek namun tetap dengan jangka waktu terapi selama empat hari.

Sedangkan kecemasan pada remaja dalam menghadapi persalinan dari kehamilan di luar nikah adalah respon subjek terhadap perasaan takut atau khawatir mengenai berbagai hal ketika menghadapi persalinan dikarenakan fungsi fisik dan mental yang kurang siap dari kehamilannya. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang sudah dilakukan perombakan dan sudah disesuaikan dengan subjek penelitian. Telah dilakukan *try out* pada skala sehingga skala memiliki reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach sebesar 0,896. Secara keseluruhan skala memiliki 21 item yang terdiri dari beberapa aspek seperti ketegangan dengan jumlah item sebanyak satu item, perasaan cemas karena memiliki firasat buruk dengan jumlah item sebanyak dua item, ketakutan-ketakutan dengan jumlah item sebanyak dua item, gangguan tidur dengan jumlah item sebanyak dua item, perasaan depresi dengan jumlah item sebanyak dua item, gangguan kecerdasan dengan jumlah item sebanyak dua item, gejala *somatik* dengan jumlah item sebanyak dua item, gejala *kardiovaskuler* dengan jumlah item sebanyak satu item, gejala *sensorik* dengan jumlah item sebanyak satu item, gejala *urogenital* dengan jumlah item sebanyak tiga item, gejala *gastrointestinal* dengan jumlah item sebanyak dua item, gejala pernafasan dengan jumlah item sebanyak dua item, gejala vegetatif dengan jumlah item sebanyak satu item, dan gejala otonom dengan jumlah item sebanyak satu item. Skala ini memiliki penilaian terkait dengan gejala-gejala kecemasan yakni dengan pemberian nilai 0-4. Nilai 0 menandakan bahwa partisipan tidak pernah merasakan gejala-gejala kecemasan tersebut, nilai 1 menandakan bahwa partisipan merasakan gejala-gejala kecemasan tersebut hanya sesekali, nilai 2 menandakan bahwa partisipan terkadang merasakan gejala-gejala kecemasan tersebut, nilai 3 menandakan bahwa partisipan sering merasakan gejala-gejala kecemasan tersebut, dan nilai 4 menandakan bahwa

partisipan selalu merasakan gejala-gejala kecemasan tersebut. Salah satu contoh item pada skala ini adalah “Terbangun pada malam hari”.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Tahap awal penelitian adalah menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria dari subjek penelitian dan subjek harus memberikan persetujuan untuk bisa menjadi subjek penelitian tanpa ada keterpaksaan dari pihak manapun (keinginan diri sendiri). Tidak lupa peneliti harus membentuk *rapport* yang baik terhadap subjek penelitian, ketika subjek menyatakan kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian, maka subjek akan diberikan skala kecemasan sebagai *pre-test* untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh subjek dan menjadi data awal untuk melakukan klasifikasi apakah subjek layak untuk dijadikan subjek penelitian berdasarkan kecemasan yang dialaminya. Selain itu subjek penelitian juga telah diperiksa sehingga tidak ada satu pun subjek penelitian yang mengalami buta warna (normal).

Langkah selanjutnya adalah melakukan eksperimen atau memberikan perlakuan kepada subjek penelitian ketika subjek mau menghadapi persalinan (kehamilan pada trimester tiga). Eksperimen dilakukan selama 4 hari dengan memberikan dua metode terapi warna yakni meditasi warna dan pernafasan warna. Pada hari I-II dilakukan terapi warna dengan metode pernafasan warna dengan menggunakan warna hijau dan biru. Pada hari III-IV dilakukan terapi warna dengan metode meditasi warna dengan menggunakan warna hijau dan biru. Terapi dilakukan oleh terapis yakni bidan yang telah memiliki kemampuan dibidangnya dan memiliki keterampilan dalam melakukan terapi warna sesuai dengan keinginan peneliti dan telah melakukan uji modul terapi warna yang dibuat oleh peneliti.

Setelah eksperimen berakhir, peneliti kemudian memberikan skala *post-test* yakni sekitar 1-2 hari setelah subjek diberikan intervensi dan pemberian *post-test* dilakukan di rumah masing-masing subjek. *Post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan ketika subjek diberikan perlakuan.

Ketika data telah didapatkan maka dilakukan analisis data, dimana teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS dengan analisis non-parametrik yakni uji Wilcoxon dan Mann-Withney untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada saat *pre- test* dan *post-test* subjek penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dilakukan uji analisis kuantitatif kepada 10 subjek dengan pemilihan subjek menggunakan metode *purposive sampling* yakni remaja perempuan yang hamil dengan usia kandungan pada trimester tiga dan kehamilannya adalah kehamilan diluar nikah, selain itu subjek memiliki kecemasan dengan kategori sedang sampai berat. Untuk lebih jelasnya deskripsi subjek telah dijabarkan menggunakan tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
Usia		
16 tahun	1 (20%)	0 (0%)
17 tahun	1 (20%)	0 (0%)
18 tahun	0 (0%)	2 (40%)
19 tahun	1 (20%)	3 (60%)
20 tahun	1 (20%)	0 (0%)
21 tahun	1 (20%)	0 (0%)
Usia Kehamilan		
7-8 bulan	4 (80%)	2 (40%)
8-9 bulan	1 (20%)	3 (60%)
Tingkat Kecemasan		
Sedang	0 (0%)	1 (20%)
Berat	5 (100%)	4 (80%)

Diketahui bahwa pada kelompok kontrol semua subjek berada pada kategori kecemasan berat, sedangkan pada kelompok eksperimen empat subjek berada pada kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan dengan kategori berat pada saat *pre-test*.

Dari deskripsi data penelitian, maka langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui kesetaraan skor rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan.

Tabel 3. Deskriptif Uji *Mann-Whitney* Data Pre-Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Z	p
Kontrol	5	-0,841	0,401
Eksperimen	5		

Dari hasil uji analisis *Mann-Whitney* diambil keputusan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan pada kedua kelompok ($Z = -0,841$, $p = 0,401$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam kondisi setara sebelum diberikan perlakuan. Setelah diketahui kondisi kedua kelompok setara, dilakukan uji analisis lebih lanjut pada menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 4. Deskriptif Uji *Wilcoxon* Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Rerata Skor Kecemasan		Z	P
		Pre-Test	Post-Test		
Kontrol	5	57,8	61,2	-0,276	0,783
Eksperimen	5	58	45,8	-2,032	0,042

Dari uji analisis *Wilcoxon* dapat diambil kesimpulan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan ($Z = -0,276$; $p = 0,783$). Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan ($Z = -2,032$; $p = 0,042$).

Setelah uji analisis *Wilcoxon*, maka dilakukan kembali uji analisis *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan.

Tabel 5. Deskriptif Uji *Mann-Whitney* Data *Post-Test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Z	p
Kontrol	5	-2,619	0,009
Eksperimen	5		

Dari uji analisis *Mann-Whitney* dapat diambil kesimpulan bahwa perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan ($Z = -2,619$; $p = 0,09$). Dengan demikian skor kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan terapi warna lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yakni adanya perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberikan intervensi berupa terapi warna pada remaja yang hamil di luar nikah dengan penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, yakni terapi warna untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada subjek eksperimen yang diberikan perlakuan yakni terapi warna. Hal tersebut dibuktikan dengan uji analisis *Mann-Whitney* terhadap skor *pre-test* yakni kondisi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah setara. Kemudian setelah dilakukan penelitian, dilakukan uji analisis *Wilcoxon* dan diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan dari *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah eksperimen dilakukan dilakukan lagi uji analisis *Mann-Whitney* terhadap skor *post-test* sehingga diketahui bahwa kondisi

kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan adalah tidak setara. Sebelum diberikan perlakuan, semua subjek pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata kecemasan dengan kategori berat. Namun setelah perlakuan diberikan, diketahui bahwa semua subjek memiliki kecemasan dengan kategori sedang dan hal tersebut membuktikan bahwa terapi warna mampu mengurangi kecemasan pada subjek.

Individu dikatakan sebagai remaja ketika berusia 12-21 tahun bagi perempuan (Hall dalam Santrock, 2007), dimana ketika individu memasuki tahapan remaja maka individu tersebut akan mencari identitas dirinya dan terkadang mengalami kebingungan akan peran sosialnya. Bagi sebagian remaja yang mampu mencari identitas diri dengan baik maka individu tersebut nantinya memahami bagaimana peran sosialnya. Namun bagi sebagian remaja perempuan yang tidak mampu mencari identitas dirinya maka individu tersebut bisa melakukan tindakan-tindakan diluar norma sosialnya. Dengan berbagai fasilitas yang diberikan pada zaman ini, maka bukan mustahil para remaja mampu melakukan tindakan asusila dan pada akhirnya terjadilah kehamilan diluar nikah. Remaja yang hamil diluar nikah pasti akan mengalami kebingungan peran sosial dan tidak semua lingkungan mampu menerima remaja tersebut. Dari pernyataan tersebut diketahui bahwa remaja yang hamil diluar nikah mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk seperti kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, gelisah, khawatir dengan keadaannya, mual, malas beraktivitas, kepala terasa pusing, sering merasa bingung atas kondisi yang tengah dialami, kondisi emosi yang labil.

Penelitian ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada remaja yang hamil diluar nikah dengan usia kehamilan menginjak trimester tiga (28-40 minggu) pada lima subjek eksperimen dan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hal ini dikarenakan untuk membuktikan hipotesis peneliti maka dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen. Terapi warna yang dilakukan menggunakan dua metode yakni pernafasan warna dan meditasi warna dengan menggunakan warna hijau dan biru untuk mengurangi kecemasan pada subjek. Pada dasarnya, metode terapi warna yang diberikan kepada subjek penelitian memiliki unsur relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Condrad (2007) dan Ali (2010) yakni mengenai relaksasi tubuh yang mampu mengurangi kecemasan individu dengan berbagai teknik seperti pernafasan, pelepasan otot-otot, membayangkan sesuatu yang membuat individu tenang dan rileks. Oleh karena itu dalam terapi warna dimana kedua metode yang digunakan (meditasi warna dan pernafasan warna) mampu mengurangi kecemasan pada subjek penelitian.

Tidak hanya karena terapi warna mengandung unsur relaksasi, namun dalam metode terapi warna yang menggunakan dua warna yakni hijau yang memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, meningkatkan hormon-hormon yang bersifat antidepresan dan mengurangi hormon yang membuat individu merasa cemas, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala, dan warna biru untuk memperkuat kondisi tubuh fikiran untuk menenangkan kondisi jiwa, memulihkan stress dan menciptakan kondisi yang tenang bagi individu (Vernolia dalam Sawitri, 2013). Ketika penelitian dilakukan pun semua subjek memberikan reaksi yang sama ketika terapis memberikan terapi warna dengan dua metode terapi.

Dari perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian dengan memberikan terapi berupa pernafasan warna dan meditasi warna dengan menggunakan warna hijau dan

biru diperoleh gambaran bahwa sebelum dilakukan perlakuan, hampir semua subjek masih susah untuk berbicara lancar, wajah pucat dan otot-otot tubuhnya tegang. Namun ketika terapi dilakukan diketahui subjek mampu merenggangkan otot-ototnya yang tegang dan mampu mengikuti instruksi dengan baik, wajah tidak pucat seperti sebelumnya. Tidak hanya itu, dari *feedback* yang dilakukan hampir semua subjek mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang dan rileks setelah diberikan terapi.

Dengan melakukan penelitian ini, didapatkan hasil bahwasanya terapi warna juga mampu mereduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan dari kehamilan diluar nikah pada remaja. Sebelumnya juga telah dilakukan penelitian yang dilakukan oleh Harini (2013) yakni mereduksi kecemasan menggunakan terapi warna namun subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan hasil yang diperoleh adalah bahwa terapi warna yang dilakukan berhasil mereduksi kecemasan subjek penelitian yakni mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek yang lebih spesifik lagi yakni remaja yang hamil diluar nikah dengan usia kehamilan pada trimester tiga. Hipotesis yang diajukan pada penelitian yang dilakukan juga dapat diterima karena hasil uji Mann-Whitney dan Wilcoxon pun menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan ($Z = -2.619, p = 0.009$). Dengan demikian maka diketahui bahwa terapi warna adalah salah satu cara untuk mereduksi kecemasan yang tidak hanya dialami oleh orang pada umumnya, namun terapi warna mampu mereduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada remaja yang hamil diluar nikah.

Peneliti telah menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan dan mampu mereduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan dari kehamilan diluar nikah pada remaja melalui terapi warna. Namun dalam penelitian tersebut pasti terdapat berbagai hambatan yang ditemui oleh peneliti. Adapun berbagai hambatan yang terdapat dalam penelitian ini adalah kurangnya keterbukaan subjek kepada peneliti bahwa kehamilan subjek adalah kehamilan diluar nikah meskipun peneliti memiliki data bahwa subjek memang mengalami kehamilan diluar nikah, namun peneliti mencoba untuk mendekati subjek agar bisa terbuka mengenai kehamilannya sehingga meyakinkan subjek untuk terbuka mengenai kehamilannya membutuhkan waktu yang lama dan juga dengan persyaratan selama proses intervensi tidak diperbolehkan mengambil dokumentasi dalam bentuk apapun. Hambatan lainnya terkadang terdapat beberapa subjek yang kurang mampu bekerja sama dengan peneliti dan sering datang terlambat dari jadwal yang dijanjikan dan pada akhirnya mengganggu jalannya kegiatan terapi pada subjek pada jadwal selanjutnya. Subjekpun terkadang tidak mengikuti jadwal yang disepakati bersama sehingga peneliti juga harus mampu menyesuaikan jadwal dengan subjek dan juga terapis untuk bisa bersama-sama melaksanakan terapi. Selain itu pada modul seharusnya terapi warna dilakukan selama empat hari berturut-turut, namun karena ada beberapa subjek yang kurang bisa bekerja sama pada akhirnya tetap melakukan empat sesi namun tidak bisa dilakukan selama empat hari berturut-turut.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan

dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian terapi warna mampu mereduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan dari kehamilan di luar nikah pada remaja.

Adapun implikasi dari penelitian ini adalah penelitian ini mampu memberikan wacana baru baik dari dunia psikologi maupun kesehatan dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil diluar nikah menggunakan suatu metode baru yakni menggunakan terapi warna sehingga bisa mengurangi kecemasan bagi para remaja yang hamil diluar nikah. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama yakni terapi warna, usahakan memberikan variasi terhadap terapi warna karena masih kurang sekali referensi di Indonesia mengenai terapi warna seperti memberikan tambahan variabel penelitian lain ataupun menggunakan subjek penelitian yang berbeda dari penelitian yang sudah dilakukan.

REFERENSI

- Agustini, A. (2013). *Kecemasan calon ibu baru pada pernikahan dini*. Retrieved October 14, 2014, from dijilib.uin-suka.ac.id.
- Ali, U. (2010). The effectiveness of relaxation therapy in the reduction of anxiety related symptoms (a case study). *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 202–208.
- Arindra, D. (2012). Kecemasan menghadapi persalinan anak pertama pada ibu dewasa awal. Accessed on October 14, from www.gunadarma.ac.id.
- Cukrowicz, K.C., Smith, P.N., Hohmeister, H.C., & Joiner, T.E. (2009). The moderation of an early intervention program for anxiety and depression by specific psychological symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 65(4), 337-351, doi:10.1002/jclp.20560.
- Curry, N.A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81–85.
- Condrad, A., & Walton T. R. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how? *Journal of Anxiety Disorder*, 21, 234–264.
- Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303.
- Kusuma, E. (2010). Pengertian gelombang dan aplikasi. Retrieved on April, 2015, from <http://ichsan09.blog.uns.ac.id/files/2010/11/pengertian-gelombang-dan-aplikasi.pdf>.
- Limantono, & Nova, M. (2013). Preferensi manula terhadap jenis lampu, suhu warna lampu dan warna dinding pada ruang tidur (studi kasus Panti Wredha Hanna Yogyakarta). Retrieved May 12, 2015, from e-journal.uajy.ac.id.
- Pratiwi, & Alvian, T. (2013). Coping remaja perempuan yang hamil diluar nikah.

Retrieved October 14, 2015, from www.psikologi.ub.ac.id.

- Purnama, B.W.R. (2015). Pengaruh *guide imagery* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Skripsi. Malang.
- Rochmawati, D.H. (2012). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Retrieved October 20, 2015, from www.uin-semarang.ac.id.
- Sawitri, Devi, P.S., & Nurhesti, K.A. (2013). Pengaruh terapi warna hijau terhadap stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Online Udayana*, 42(2), 14–23.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-span development: perkembangan masa hidup*, jilid 1, edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Solihat, & Intan, S. (2013). Penyesuaian diri remaja yang hamil di luar nikah (studi kasus pada dua remaja yang hamil di luar nikah di kota Bandung). *Jurnal Sosiologi dan Pengaplikasian*, 1(3), 1–13.
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Utomo, I.D., & Utomo, A. (2013). Adolescent pregnancy in Indonesia. *Journal Study of World Population Day*, 2, 23–34.
- Wijayanto, & Vera, A. (2013). Perancangan interior pusat terapi anak autisme dan indigo berdasar pendekatan psikologi interior di Surabaya. *Jurnal Intra*, 1(2), 1–12.
- Zein, A.O., Tamara, & Khaerunnisa. (2013). Hubungan warna dengan tingkat stres pengunjung. *Jurnal Rekajiva: Jurnal Online Institut Teknologi Nasional*, 1(1), 1–10.